

講師考案レシピ

おいしい肉の日in菊川  
畜産フェア

静岡県産畜産物でおいしく簡単クッキング!

# 『牛乳』レンジで!明太クリームうどん



## 材料(2人分)

- ・明太子...60g
- ・冷凍うどん...2玉
- ◎牛乳...200cc
- ◎バター...20g
- ◎白だし...大さじ1
- ◎味噌小さじ1
- ・刻みネギ...適量
- ・刻み海苔...適量



## 作り方

- 1 明太子は薄皮から外しほぐす。
- 2 表記通りに加熱した冷凍うどんを器に入れる。
- 3 耐熱ボウルに明太子半量と◎を入れ、混ぜ合わせてレンジ600Wで3分加熱する。
- 4 混ぜて器に注ぎ残りの明太子、刻みネギ、刻み海苔を乗せる。